

STATUS KUALITAS FISIK ATLET PUSLATDA JATIM 100/IV TAHUN 2019 CABOR DAYUNG CANOEING NOMOR CANOE

Prayoga Samudra Himawan, Mochamad Purnomo

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

prayogahimawan16060474067@mhs.unesa.ac.id, mochamadpurnomo@unesa.ac.id

Abstrak

Menurunnya kualitas fisik atlet dayung canoeing nomor canoe PUSLATDA JATIM 100/IV tahun 2019 mengakibatkan menurunnya juga prestasi atlet dayung pada setiap perlombanya. Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui kualitas fisik pada atlet dayung canoe PUSLATDA JATIM 100/IV tahun 2019 dan mengetahui komponen fisik yang telah mencapai kriteria yang ditentukan. Sejalan dengan tujuan penelitian ini maka penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan model penelitian evaluasi UCLA yaitu dimana proses pengambilan keputusan dengan mengumpulkan dan menganalisis informasi yang tepat sehingga dapat menjadi ringkasan data yang berguna bagi pembuat keputusan. Hasil dari penelitian menunjukkan atlet dayung canoe PUSLATDA JATIM 100/IV tahun 2019 belum bisa mencapai target di semua aitem tes yang ditentukan dikarenakan beberapa faktor yaitu kelelahan dan kurangnya istirahat pada beberapa atlet yang melakukan tes.

Kata Kunci: Dayung, Kondisi fisik, kano

Abstract

The decline in the physical quality of the canoeing athletes in the PUSLATDA JATIM 100 / IV canoe number in 2019 has also resulted in a decline in the performance of canoe athletes in each competition. This study aims to determine the physical quality of the PUSLATDA JATIM 100 / IV canoe athletes in 2019 and determine the physical components that have met the specified criteria. In line with the objectives of this study, this study uses quantitative research methods with the UCLA evaluation research model, where the decision-making process is by collecting and analyzing appropriate information so that it can be a useful summary of data for decision makers. The results of the study show that the PUSLATDA JATIM 100 / IV canoe athletes in 2019 have not been able to reach the target in all the test items specified due to several factors, namely fatigue and lack of rest in several athletes who carried out the test.

Keywords: Canoe, Physical Condition, canoe

1. PENDAHULUAN

Olahraga dayung membutuhkan kualitas fisik yang baik untuk menjalankan program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan penampilan atlet agar mendapatkan penampilan terbaik untuk prestasinya. Latihan ialah usaha yang sistematis agar menaikkan kualitas fisik serta ujuanya agar meningkatkan penampilan olahraga. Olahraga dayung yang berkembang di Indonesia adalah canoeing, rowing dan traditional boat race. Di dalam tingkatan Regional juga Internasional, ketiga nomor lomba tersebut memiliki induk organisasinya sendiri, diantaranya ICF (International Canoe Federation) untuk canoeing, FISA (Federation International Dessocietes De Aviron) untuk rowing, dan IDBF (International Dragon Boat Federation) untuk traditional boat race. Di Indonesia ketiga nomor itu kehadirannya menginduk pada satu organisasi, yaitu PODSI (Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia). Pemusatan latihan Di Indonesia sendiri dibagi disetiap daerah atau Provinsi yang mengadakan pemusatan latihan daerah, seperti di Jawa Timur pemusatan latihan daerah diadakan di aliran sungai Brantas Surabaya.

Kondisi fisik merupakan komponen yang sangat penting bagi atlet khususnya untuk menunjang penampilan atlet. Kualitas fisik atlet juga berperan penting untuk meningkatkan prestasi atlet dari penjelasan Sajoto (1988) "kondisi fisik ialah syarat yang sangat dibutuhkan pada tiap usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan bisa sebagai dasar landasan titik tolak suatu awalan prestasi". Kondisi fisik adalah satu kesatuan yang tidak dapat terpisah, baik peningkatan ataupun pemeliharanya. Ada 10 (sepuluh) komponen kondisi fisik yaitu kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, koordinasi, ketepatan, kelincahan, keseimbangan serta reaksi.

Seiring perkembangan olahraga dayung canoeing di Indonesia khususnya nomor kano perorangan ataupun ganda putra dan putri menjadikan olahraga ini semakin diminati masyarakat, sebagian indikatornya yaitu peningkatan prestasi atlet dayung pada keikutsertaan kejuaraan - kejuaraan dalam tingkatan nasional ataupun tingkat internasional. Indikator lain ditandai melalui peningkatan baik kualitas ataupun kuantitas dari tiap-tiap peserta kejuaraan yang diadakan PB. PODSI ataupun kejuaraan yang diadakan oleh satuan unit kegiatan mahasiswa dari beberapa kampus di Indonesia.

2. METODE PENELITIAN

Jenis dan desain dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik Dalam penelitian ini, penelitian dilakukan dengan menggunakan model evaluasi UCLA. Menurut Farida yang dikutip dari (Sriundy, 2015:161) yaitu proses pengambilan keputusan dengan mengumpulkan dan menganalisis informasi yang tepat sehingga dapat menjadi ringkasan data yang berguna bagi pembuat keputusan. Dalam penelitian ini peneliti mengumpulkan data dengan menggunakan data pihak kedua atau sekunder yang didapatkan dari hasil tes fisik Tim Fisik KONI Jawa Timur cabang olahraga dayung. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan data rasio dimana data rasio merupakan data yang mengandung unsur penamaan, urutan, jarak data satu dan lainnya memiliki makna dan memiliki angka minimal yang mutlak Sriundy (2015:249)

3. HASIL (times new roman, bold, 10)

Tabel 1 Hasil Tes Atlet MEA

No	Item Tes	Hasil Tes	TARGET	KETERANGAN
1	SIT UP	45	M=55 F=50	TIDAK TERCAPAI
2	SINGLE LEG SQUAT	R=3 x10k g	L=3 x10 kg M=3x1 5kg F=3X1 0kg	TERCAPAI
3	ABDOMINAL ROLLER	1	M=5 F=1	TERCAPAI
4	SUPERMAN HOVER	60sec	60sec	TERCAPAI
5	BENCH PULL	3x5 7,5k g	M=3x1 ,3BB F=3X= X1BB	TERCAPAI
6	BENCH PRESS	3x5 5kg	M=3x1 ,3BB F=3X= X1BB	TIDAK TERCAPAI
7	HAMSTRING	1	3	TIDAK TERCAPAI
8	1 ARM CHIN UP	3x1 2,5k g	M=5x RL F=16k gx3	TIDAK TERCAPAI
9	1 HAND GRIP	R=2 5sec	L=3 0sec	TIDAK TERCAPAI
10	RUSSIAN TWIST	9sec	9sec M=10k g F=5kg	TERCAPAI
11	ANKLE FLEXIBILITY	R=1 6cm	L=1 6cm	TERCAPAI
12	UPPER BODY FLEXIBILITY	R=0 cm	L=0 cm B=0 cm 0cm	TERCAPAI

13	SIT & REACH	26cm	20cm	TERCAPAI
----	----------------	------	------	----------

Dari tabel di atas diketahui atlet MEA dengan berat 57 kg dapat mencapai 8 item tes yaitu *single leg squat, abdominal roller, superman hover, bench pull, russian twist, ankle flexibility, upper body flexibility, dan sit and reach*. Untuk aitem yang belum tercapai berjumlah 5 aitem yaitu *sit up, bench press, hamstring, chin up, dan 1 hand grip*.

Tabel 2 Hasil Tes Atlet NA

No	Item Tes	Hasil Tes	TARGET	KETERANGAN
1	SIT UP	35	M=55 F=50	TIDAK TERCAPAI
2	SINGLE LEG SQUAT	R= 10k gx3	L=1 0kg x3 M=3x15k g F=3X10kg	TERCAPAI
3	ABDOMINAL ROLLER	1	M=5 F=1	TERCAPAI
4	SUPERMAN HOVER	60sec	60sec	TERCAPAI
5	BENCH PULL	1x42,5kg	M=3x1,3 BB F=3X=X1 BB	TIDAK TERCAPAI
6	BENCH PRESS	3x55kg	M=3x1,3 BB F=3X=X1 BB	TERCAPAI
7	HAMSTRING	2	3	TIDAK TERCAPAI
8	1 ARM CHIN UP	3x15kg	M=5xRL F=16kgx3	TIDAK TERCAPAI
9	1 HAND GRIP	R= 25s ec	L=3 0sec	TIDAK TERCAPAI
10	RUSSIAN TWIST	8,7sec	9sec M=10kg F=5kg	TERCAPAI
11	ANKLE FLEXIBILITY	R= 15cm	L=1 5cm	TERCAPAI
12	UPPER BODY FLEXIBILITY	R= 0cm	L= 0cm B= 0cm	TERCAPAI
13	SIT & REACH	12cm	20cm	TIDAK TERCAPAI

Dari tabel diatas atlet NA mampu mencapai 7 aitem tes yaitu *single leg squat, abdominal roller, superman hover, bench press, russian twist, ankle flexibility, dan ankle flexibility*. Untuk aitem tes yang belum tercapai berjumlah 6 aitem yaitu *sit up, bench pull, hamstring, chin up, 1 hand grip, dan sit and reach*.

Tabel 3 Hasil Tes Atlet R

No.	Item Tes	Hasil Tes	Target	Keterangan
1	Sit Up	57	M=55 F=50	Tercapai
2	Single Leg Squat	R= cdr L=3x15kg	M=3x15kg F=3X10kg	Tidak Tercapai
3	Abdominal Roller	5	M=5 F=1	Tercapai
4	Superman Hover	60sec	60sec	Tercapai
5	Bench Pull	3x112kg	M=3x1,3BB F=3X=X1BB	Tercapai
6	Bench Press	3x115kg	M=3x1,3BB F=3X=X1BB	Tercapai
7	Hamstring	3	3	Tercapai
8	1 Arm Chin Up	R=3	L=10 M=5xRL F=16kgx3	Tidak Tercapai
9	1 Hand Grip	R=38sec	L=30sec	Tidak Tercapai
10	Russian Twist	9sec	9sec M=10kg F=5kg	Tercapai
11	Ankle Flexibility	R=17cm	L=17cm	Tercapai
12	Upper Body Flexibility	R=0cm	L=0cm B=0cm	Tercapai
13	Sit & Reach	22cm	20cm	Tercapai

Dari tabel di atas atlet R mampu mencapai 10 aitem tes yaitu sit up, abdominal roller, superman hover, bench pull, bench press, hamstring, russian twist, ankle flexibility, upper body flexibility, dan sit and reach. Sedangkan untuk aitem tes yang belum mencapai target yaitu single leg squat, 1 arm chin up, dan 1 hand grip.

Tabel 4 Hasil Tes Atlet I

No.	Item Tes	Hasil Tes	TARGET	KETERANGAN
1	SIT UP	56	M=55 F=50	TERCAPAI
2	SINGLE LEG SQUAT	R=3x15kg L=3x15kg	M=3x15kg F=3X10kg	TERCAPAI
3	ABDOMINAL ROLLER	5	M=5 F=1	TERCAPAI
4	SUPERMAN HOVER	60sec	60sec	TERCAPAI
5	BENCH PULL	3x95kg	M=3x1,3BB F=3X=X1BB	TIDAK TERCAPAI
6	BENCH PRESS	3x110kg	M=3x1,3BB F=3X=X1BB	TERCAPAI

7	HAMSTRING	3	3	TERCAPAI
8	1 ARM CHIN UP	R=2	L=3	M=5xRL F=16kgx3
9	1 HAND GRIP	R=60sec	L=16sec	60sec
10	RUSSIAN TWIST	8,05sec	9sec	M=10kg F=5kg
11	ANKLE FLEXIBILITY	R=17cm	L=17cm	10cm
12	UPPER BODY FLEXIBILITY	R=0cm	L=0cm B=0cm	0cm
13	SIT & REACH	25cm	20cm	TERCAPAI

Dari tabel di atas atlet I mampu mencapai 10 aitem tes yaitu sit up, single leg squat, abdominal roller, superman hover, bench press, hamstring, russian twist, ankle flexibility, upper body flexibility, dan sit and reach. Untuk aitem yang belum tercapai berjumlah 3 aitem yaitu bench pull, one arm chin up, dan 1 hand grip.

Tabel 5 Hasil Tes Atlet RS

No	Item Tes	Hasil Tes	TARGET	KETERANGAN
1	SIT UP	55	M=55 F=50	TERCA PAI
2	SINGLE LEG SQUAT	R=3x15kg L=3x15kg	M=3x15kg F=3X10kg	TERCA PAI
3	ABDOMINAL ROLLER	5	M=5 F=1	TERCA PAI
4	SUPERMAN HOVER	60sec	60sec	TERCA PAI
5	BENCH PULL	3x115kg	M=3x1,3BB F=3X=X1BB	TERCA PAI
6	BENCH PRESS	3x115kg	M=3x1,3BB F=3X=X1BB	TERCA PAI
7	HAMSTRING	3	3	TERCA PAI
8	1 ARM CHIN UP	R=3,5	L=5	M=5xRL F=16kgx3
9	1 HAND GRIP	R=60sec	L=60sec	60sec
10	RUSSIAN TWIST	8,9sec	9sec	M=10kg F=5kg
11	ANKLE FLEXIBILITY	R=15cm	L=15cm	10cm
12	UPPER BODY FLEXIBILITY	R=0cm	L=0cm B=0cm	0cm
13	SIT & REACH	24cm	20cm	TERCA PAI

Dari tabel di atas atlet RS mampu mencapai 12 aitem tes yaitu sit up, single leg squat, abdominal roller, superman hover, bench pull, bench press, hamstring, 1 hand grip, russian twist, ankle flexibility, upper body flexibility, dan sit and reach. Sedangkan untuk aitem yang belum tercapai hanya 1 aitem yaitu 1 arm chin up.

Tabel 6 Hasil Tes Atlet PSH

No	Item Tes	Hasil Tes			TARGET	KETERANGAN
1	SIT UP	56			M=55 F=50	TERCA PAI
2	SINGLE LEG SQUAT	R=3x1 5kg	L=3 x15 kg		M=3x15k g F=3X10kg	TERCA PAI
3	ABDOMINAL ROLLER	5			M=5 F=1	TERCA PAI
4	SUPERMAN HOVER	60sec			60sec	TERCA PAI
5	BENCH PULL	3x95kg			M=3x1,3 BB F=3X=X1 BB	TERCA PAI
6	BENCH PRESS	3x105kg			M=3x1,3 BB F=3X=X1 BB	TERCA PAI
7	HAMSTRING	3			3	TERCA PAI
8	1 ARM CHIN UP	R=1	L=0 ,5		M=5xRL F=16kgx3	TIDAK TERCA PAI
9	1 HAND GRIP	R=45s ec	L=1 6sec		60sec	TIDAK TERCA PAI
10	RUSSIAN TWIST	9sec			9sec M=10kg F=5kg	TERCA PAI
11	ANKLE FLEXIBILITY	R=18cm	L=7cm		10cm	TERCA PAI
12	UPPER BODY FLEXIBILITY	R=0cm m	L=0cm m	B=0cm m	0cm	TERCA PAI
13	SIT & REACH	26cm			20cm	TERCA PAI

Dari tabel di atas atlet PSH mampu mencapai 11 aitem tes yaitu sit up, single leg squat, abdominal roller, superman hover, bench pull, bench press, hamstring, russian twist, ankle flexibility, upper body flexibility, dan sit and reach. Sedangkan untuk aitem yang belum tercapai yaitu 1 arm chin up dan 1 hand grip.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilaksanakan dan dikaitkan dengan tujuan penelitian, dimana tujuan penelitian ialah 1.) Untuk mengetahui kualitas fisik pada atlet dayung *canoe* Jawa Timur pada bulan Juli, Agustus, dan September 2019. 2.) Mengetahui komponen fisik yang telah mencapai kriteria yang telah ditetapkan. Dijelaskan bahwa data yang didapatkan dari hasil tes dan pengukuran kondisi

fisik pada atlet *canoe* PUSLATDA JATIM 100/IV tahun 2019. Item tes yang digunakan yaitu sit up 45°, 1 leg squat, abdominal roller, superman hover, bench pull, bench press, hamstring, chin up, 1 hand grip, russian Twist, ankle flexibility, upper body flexibility, dan sit and reach. Adapun jumlah atlet *canoe* PUSLATDA JATIM 100/IV tahun 2019 berjumlah 6 atlet dengan jumlah atlet putra 4 atlet dan putri 2 atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa belum ada atlet yang mencapai target di semua aitem tes, hanya beberapa atlet yang hampir memenuhi keseluruhan aitem tes. Hal tersebut disebabkan karena beberapa faktor seperti kondisi atlet yang sedang prima. Kondisi prima bisa menjadi salah satu faktor yang menyebabkan atlet melakukan tes dengan maksimal (Jawara & Romas, 2019). Selain faktor primanya kondisi atlet faktor lain seperti istirahat yang cukup juga menjadi faktor yang mendukung baik tidaknya dalam melakukan tes seperti ungkapan dari (Mahardhika, 2018) Istirahat total atau istirahat pasif adalah cara fisiologi yang utama untuk memulihkan kapasitas kerja. Atlet membutuhkan tidur 9-10 jam, 80-90% pada waktu malam. Pada istirahat malam atlet harus tidur tidak lebih dari jam 10.30 malam agar istirahat dengan baik, atlet dapat mempergunakan beberapa metode (teknik rileksasi, massase, ruangan yang gelap, atau mandi air hangat sebelum tidur). Sedangkan beberapa atlet yang belum mencapai target yang ditentukan, disebabkan beberapa faktor seperti kondisi yang kurang prima dikarenakan adanya faktor kelelahan seperti pernyataan dari Giriwijoyo (2010) Kelelahan ialah menurunnya kapasitas kerja yang disebabkan karena melakukan pekerjaan itu. Menurunnya kapasitas kerja berarti juga menurunnya kualitas dan kuantitas kerja/gerak fisik itu. Bila lingkupnya dipersempit pada kualitas gerakan, maka kelelahan ditujukan oleh menurunnya kualitas gerak.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

1. Simpulan

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukan bahwa semua atlet belum mampu mencapai semua aitem tes yang ditentukan. Hal itu dikarenakan adanya beberapa faktor yang menghambat tercapainya target tersebut, diantaranya adalah faktor kelelahan. Atlet *canoe* PUSLATDA Jatim juga memiliki hasil tes yang masih belum mencapai dari target yang ditentukan, bisa dilihat bahwa hanya atlet RS yang mampu memenuhi target 12 aitem dari 13 aitem tes. Sedangkan untuk atlet I dan R mampu mencapai 10 aitem tes dari 13 aitem tes, untuk atlet PSH mampu mencapai 11 aitem tes dari 13 aitem tes, untuk atlet putri MEA mampu mencapai 8 aitem tes dari 13 aitem tes, untuk atlet NA hanya mampu mencapai 7 aitem dari 13 aitem tes. Meskipun begitu, seluruh atlet dapat memenuhi lebih dari setengah target yang ditentukan.

2. Rekomendasi

Untuk para pelatih dayung *canoe* PUSLATDA JATIM 100/IV tahun 2019 agar lebih meengantisipasi terjadinya penurunan pada setiap atlet, dengan

memperhatikan jadwal latihan dan jadwal pertandingan, sehingga atlet dapat mencapai performa terbaik dan bisa mendapatkan hasil tes yang lebih meningkat dan diharapkan akan adanya peningkatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Dr. Irmantara Subagio, M.Kes. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIO Universitas Negeri Surabaya yang telah memfasilitasi peneliti dalam perkuliahan, sehingga dapat meluncurkan proses perkuliahan selama ini.
2. Dr. Mochamad Purnomo, S.Pd., M.Kes. Selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan banyak arahan dan meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan serta masukan yang sangat berarti kepada penulis dalam menyelesaikan dan penyusunan skripsi ini.
3. Seluruh dosen di Fakultas Ilmu Olahraga program studi S1 jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Surabaya yang telah memberi banyak ilmu pengetahuan dan berjasa dalam mendidik dan menjadi teladan bagi penulis.
4. Kedua orang tua, kakak dan teman-teman angkatan 2016 A Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah mendukung untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Teman – teman tim serta pelatih *Canoeing* Jawa Timur yang telah mendukung dan membantu secara moril.
6. Rendi, Raja, Wildan, dan Angga yang telah memberi dukungan terhadap saya secara tidak langsung untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Semua pihak yang membantu dalam penulisan skripsi ini yang tidak dapat penulis sampaikan disini.

REFERENSI

- Akbar, A., & Junaidi. (2018). *EVALUASI KONDISI FISIK DOMINAN PADA ATLET DAYUNG DRAGON BOAT USM TAHUN 2018*. *Aldiansyah*. 5(2).
- Alfiando, M. (2014). *Dampak Metode Latihan Sistem Single Pyramid Dengan Double Pyramid Terhadap Peningkatan Kekuatan Maksimal Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Aqib, Zainal. 2006. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Yrama Widya.
- Dwikusworo, E, P. (2009). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. *Fakultas Ilmu Keolahragaan: Universitas Negeri Semarang*
- Emral. (2017). *Pengantar teori dan metodologi pelatihan fisik*. Depok: Kencana.
- Dwikusworo, E, P. (2009). *Petunjuk Praktis Tes dan Pengukuran Olahraga*. Semarang: UNNES.
- Giriwijoyo, Sidik, 2010. *Ilmu Faal Olahraga*. Fungsi tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi. Bandung: FPOK UPI.
- Hadjarati, H. (2010). *Metodik Melatih Anggar*. Gorontalo: FIKK UN Gorontalo
- Hasibuan, Malayu S.P. 2009. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Jawara, S. M., & Romas, M. Z. (2019). *Profil Peran Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi*. 1–14.
- Kementrian Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia. (2009). *Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar*. Jakarta: Asdep Pengembangan Tenaga Dan Pembina Keolahragaan
- Khairudin, A. (2019). *Pengaruh Latihan Single-Leg Squat Dan Lunges Terhadap Power Otot Tungkai Pemain Ssb Baturetno Ku 14-15 Tahun*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Khairul Iqbal, Abdurrahman, I. (2015) ‘Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Jump Shoot Dalam Permainan Bola Basket Pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Syiah Kuala’, *Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 1(2), pp. 114–120.
- Maksum, A. (2018). *‘Statistik Dalam Olahraga’*. Surabaya: Unesa University Press.
- M. Furqon H dan Muchsin Doewes, 2003. *Analisis Kebutuhan Fisik dan Implikasi Latihan dalam Olahraga Panahan*. Litbang KONI Pusat dengan Puslitbang-OR UNS Surakarta.
- Nurhasan. (2005). *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta. Depdiknas.
- Nurjaya, Dede Rohmat. (2002). *Instrumen Pemanduan Bakat “Dayung”*. Jakarta: Direktorat Pelajar dan Mahasiswa.
- Pujianto, A. (2015) ‘Journal of Physical Education, Health and Sport’, *Strategi Intervensi Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui Imagery Training Pada Atlet Wushu Jawa Tengah*, 1(1), pp. 48–59.
- Putranto, E. W. (2005) *Profil Kelentukan Pada Siswa Sd Randublutung 2, Siswa Smp 1 Randublutung, Siswa Sma 1 Randublutung, Dan Tenaga*

Pengajar Smp 1 Randublatung Di Kecamatan Randublatung Kabupaten Blora tahun 2004. Tesis tidak diterbitkan. Semarang: Universitas Negeri Semarang.

Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. 01 (03).

Sajoto. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan. Jakarta.

Sanjaya. (2008). *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta :Kencana.

Sekendiz, B, Altun, O, Korkusuz, F, and Akin, S. Effects of pilates exercise on trunk strength, endurance and flexibility in sedentary adult females. *J Bodywork Mov Ther* 11: 318–326, 2007.

Sriundy, I Made (2015). *Metode Penelitian*. Surabaya : University Press.

Sugiyono, 2009, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung : Alfabeta.

Sugiyono, 2011, *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. (Bandung: ALFABETA).

Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.

Szanto, Czsaba (2014). *Canoe Sprint Coaching Manual Level 2 and 3*, Budapest :Vaskuti Istvá.

Thakur, D. and Motimath, B. (2014) ‘Flexibility and Agility Among Children and Adolescent Athletes: an Observational Study’, *International Journal of Physiotherapy Res*, 2(4), pp. 653–656.

Wiguna, I. B. (2017). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Depok : Rajawali Pers. Gorontalo.

Nurjaya, Dede Rohmat. (2002). *Instrumen Pemanduan Bakat “Dayung”*. Jakarta: Direktorat Pelajar dan Mahasiswa.

Yudiana, Y. 2012. *Latihan Fisik*. Surakarta.

washingtoncanoecclub.org, High Kneeling Hooked Summer Campers, Oktober 2018,

<https://www.washingtoncanoecclub.org/news> (diakses pada 29 Oktober 2020).

Wilujeng, W.A. & Hartoto, S., 2013. Hubungan Kecepatan terhadap Kecepatan Tendangan Sabit di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya.